

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

1
Ag 84FL
Foreign
No. 1

ITALIAN — Distributed by United States Food Administration
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator for Massachusetts

LIBRARY
S.D.A.
BUREAU OF
HOME ECONOMICS

Reserve

INCOMINCIATE IL GIORNO BENE.

con una buona colazione

FRUTTA

CEREALI

LATTE

Questi cibi formano un pasto

NUTRITIVI
BUONI

FACILI A CUCINARSI
ECONOMICI

Cibi che il Governo ci esorta a mangiare

LIBRARY
RECEIVED
AUG 5 - 1947
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

USATE LE FRUTTA

Le frutta aiutano a star sani e combattono la stitichezza.

Usate frutta fresche s'è possibile.

Mangiate prugne, mele secche, albicocche secche. Mettetele nell'acqua la sera; la mattina cuocetele fino a che sono tenere.

Mangiate datteri ed uva secca. Sono buoni uniti al cereale, col quale vanno mescolati dieci minuti prima della sua cottura. Così non avrete bisogno di zucchero.

Mangiate le banane ben mature; quelle colla corteccia nera. Le banane colla scorza giallognola sono difficili a digerirsi, a meno che non siano cotte.

USATE CEREALI.

Polenta di granturco.—Farina d'Avena cotta.—Riso cotto

Queste pietanze sono più a buon mercato che "le colazioni preparate, pronte da mangiare." Queste costano 15 soldi al pacco, nel mentre che cucinate in casa vengono a costare molto di meno.

La farina di granturco e quella di avena sono buone, solamente quando sono ben cucinate. Molte persone non vi mettono sale abbastanza e non le cucinano sufficientemente.

Per cucinare dei panini di granturco per cinque persone, usate:— 1½ tazze di farina di granone; 2 cucchiaini di sale (non colmi), 5 o 6 tazze d'acqua.

Portate l'acqua alla bollitura; mescolatevi la farina un pochino per volta, per evitare che faccia pallottole. Cuocetela per lo meno: 30 minuti. Sarà molto meglio s'è cucinata a bagno-maria ovvero a doppia pentola, rimanendo tutta la notte.

Per cucinare la farina d'avena, ne occorrono $2\frac{1}{2}$ tazze; $2\frac{1}{2}$ cucchiaini di sale; 5 o 6 tazze di acqua bollente. Mescolate l'avena coll'acqua ed il sale; cuocetela per un ora, ovvero lasciatela tutta la notte nella doppia pignatta.

Mangiate i cereali con latte, scioppo ovvero burro, od anchè qualche altro sostituto. Non vi abbisogna pane.

Una grande quantità dell'una o dell'altra di queste farine si può cucinare in una sol volta. Se ve ne rimane, conservatela in una tazza grande, così potrà durare diversi giorni al fresco. Se sapeste quanto è buona, dopo raffreddata, tagliata a fette e fritta!

Invece di "cibi preparati" per colazione, fate uso di pane, preferibilmente quello uso guerra. Il pane di granturco con latte è eccellente.

USATE DEL LATTE.

Il latte é un eccellente cibo. Un quarto di latte da tanto nutrimento quanto una libbra di carne. I fanciulli specialmente hanno bisogno di latte per crescere sani e robusti. E' altresì buono per gli adulti. Ogni fanciullo dovrebbe bere un bicchiere di latte a colazione. Mettete il latte nei cereali ed usatelo per fare la cioccolata. Anche quando costa caro, il latte è il miglior cibo pei fanciulli.

Non date nè caffè, nè tè ai vostri fanciulli. Nè l'uno nè l'altro sono nutritivi. Lasciateli per gli adulti se ne vogliono, ma non ne date ai fanciulli, nemmeno da assaggiare. La vera bevanda per i fanciulli è il latte.

Bring salted water to a boil. Stir in the corn meal slowly. Don't let it lump. Cook it at least 30 minutes. It is better when cooked for three hours, or overnight. Use a double boiler on the back of the stove, or a fireless cooker.

For oatmeal use $2\frac{1}{2}$ cups rolled oats, $2\frac{1}{2}$ teaspoons salt, 5 or 6 cups water. Bring the water to a boil. Stir the rolled oats slowly into the boiling water and cook for one hour, or overnight.

Eat the cereal with milk or syrup or butter or butter substitutes. You don't need bread besides.

A large amount of corn meal or oatmeal may be cooked at one time. The unused part placed in a greased bowl may be kept for a few days in a cool place. Do you know how good sliced and fried oatmeal is?

Instead of breakfast food you can take bread, preferably one of the war breads. Corn bread and milk is delicious.

USE MILK

Milk is an excellent food. A quart of whole milk gives as much nourishment as one pound of lean meat.

Children especially need it to make them grow strong and keep them well. It is good for grown people, too. Give each child at least a glass for breakfast. Drink it hot or cold, or use it on the cereal, or make it into cocoa. Even at a high price milk is a cheap food for children.

No coffee and tea for children. They are not food. Let the grown people have them if they want them, but do not give the children even a taste. The children's drink is milk.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration
WASHINGTON, D. C.

START THE DAY RIGHT

with a good breakfast

FRUIT

CEREAL

MILK

These make a meal.

NOURISHING
GOOD

EASY TO COOK
CHEAP

of foods the Government asks us to eat

USE FRUIT

Fruit helps to keep your body in good health and to prevent constipation.

Use fresh fruit when possible.

Use prunes, dried apples, dried apricots. Soak them in water overnight and cook them long enough to make them tender.

Use dates or raisins. These are good added to the cereal ten minutes before taking it from the stove. Then you will not need sugar.

Use ripe bananas with dark skins. Bananas with greenish yellow skins are hard to digest unless cooked.

USE CEREALS

Corn-meal mush, oatmeal, rice, hominy (grits).

These are much cheaper than the "ready-to-eat" breakfast foods. A "ready-to-eat" breakfast food may cost 15 cents for a big package, but if the package contains only one-quarter pound - 60 cents a pound for cereal. This is eight or ten times as expensive as corn meal at 6 or 7 cents a pound. Look for the weights printed on the package and get the most for your money.

Corn meal mush and oatmeal are good only when well cooked. Many people use too little salt and don't cook them enough.

To cook corn-meal mush for five people $1\frac{1}{2}$ cups corn meal, 2 teaspoons salt (level), 5 or 6 cups water.